

Kalender for personer med nedsatt funksjonsevne vår 2026

 	MANDAGSKLUBBEN Treffsted med ulike gruppeaktiviteter som tur på Kalvøya og andre steder, fotball, aktivitet i gymsal, riding, disko, filmkveld, bowling, kreativt Verksted, Kule Kokker, bingo, musikk, prat og mye mer. Vi har ulike aktiviteter du kan velge mellom hver mandag. Velkommen! Tid: Mandager kl.17:30 – 20:30 Oppstart: Mandag 12.januar Aktiviteten følger skoleruten Sted: Løkkeåsveien 2 Pris: Semesteravgift kr. 700.- Spørsmål? Ring til Anine Fossum 477 82 874 Anine.fossum@baerum.kommune.no
 	TORSDAGSKLUBBEN Er et fritidstilbud for ungdom med nedsatt funksjonsevne. Formålet med Torsdagsklubben er å tilby deltakerne muligheten til sosialt samvær, og morsomme fritidsaktiviteter. Vi er engasjert i brukermedvirkning- og tilbyr en rekke lavterskelaktiviteter som for eksempel matlaging, bowling, kreativ forming, i tillegg legger vi vekt på hyppige samtaler og mye latter. Tid/Sted: Torsdager fra klokken 17.30 til 19.30. i Løkkeåsveien 2, 1337 Sandvika Oppstart torsdag: Torsdag 8.januar Aktiviteten følger skoleruten Pris: Semesteravgift kr 800,- Før oppstart eller ved interesse/ spørsmål kontakt: Renata Matiz Nyberg 488 60 209/ Matiz.renata@baerum.kommune.no



FREDAGSTREFF

Et treffsted for voksne personer med nedsatt funksjonsevne. Dans, biljard, salg av pølser, kake, kaffe og brus.

Tid: Fredager kl. 18:00 – 20:30

Dato: Oppstart høstsemester fredag 9. januar

Det er klubb hver fredag- med unntak av 27. mars- 3. april og 1. mai

Sted: Løkkeåsveien 2.

Priser: Brus kr. 27,-
Pølse med lompe kr. 20,-
Kake/vaffel kr. 15,-
Kaffe/te kr. 10,-

Spørsmål? Ring til:
Torun Wiik Otterstad 915 63 913
Anine Fossum 477 82 874

Anine.fossum@baerum.kommune.no



DNT -BÆRUM TURLAG

Bli med på tur! «Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede»

DNT- Bærum turlag- tilbyr friluftsliv for personer med nedsatt funksjonsevne- en onsdag i måneden fra klokken 18-20 på Sæteren gård.

Vårens datoer er:

7. januar
4. februar
4. mars
8. april
6. mai
3. juni

Turlaget stiller med program og mat- alle som har behov må ha med seg egen ledsager. Det er mulighet for å kjøre opp og ned.

Husk klær etter vær -det er utendørs aktiviteter.

<https://www.dnt.no/dnt-der-du-er/dnt-oslo-og-omegn/baerum-turlag/aktiviteter/ftu-barum/>

Ved spørsmål: Anne Gellein 92 42 28 16



HUNDEKJØRING

Norsk Berner Sennenhund-klubb inviterer til vognturer. Vi får kontakt med fornøyde og trygge kosehunder, samt at vi ser på aktiviteter som lydighetstrening. Etter kjøring blir det kakao og kjeks.

Tid: Onsdager kl.19:00

Dato: 11. februar- 25. februar- 11. mars- 15. april- 20. mai og 3. juni

Sted: Emma Hjort – oppmøte ved Emma cafe

Pris: Gratis

Påmelding eller Spørsmål- Ring til Anine Fossum 477 82 874
Anine.fossum@baerum.kommune.no



RIDNING PÅ ISLANDSHESTER

Ingunn Wennersten Larsen har flotte islandshester på Bjørnegård Islandshestestall.

Du trenger ikke ha erfaring med å ri for å bli med på aktiviteten.

Dato: Mandag 11. mai klokken 18.00

Sted: Kjør opp Emma Hjortsvei og ned bakken mot Jong Vestre.

Pris: Gratis

Spørsmål /påmelding;

Ingunn W. Larsen 40 72 37 05

Anine Fossum 477 82 874

Anine.fossum@baerum.kommune.no



MIDDAG I SANDVIKA

Vi spiser middag på EGON SANDVIKA.

Tid: Kl. 18:30 – 20:30

Dato: Onsdag 25. mars

Sted: Kinoveien 11

Pris: Alle betaler sine utgifter

PÅMELDING: Anine Fossum 477 82 874

Anine.fossum@baerum.kommune.no

Leder; Janne Holsen 402 26 279 og Anine Fossum

DISSIMILIS

Liker du å synge eller har lyst til å spille instrumenter?

Eller kanskje er du glad i å danse eller har en drøm å spille teater?

Dissimilis har tilpassede tilbud for alle!

- Individuell undervisning
- Band, kor og sanggrupper
- Musikk- og helsegrupper
- Dans, bevegelse og teatergrupper
- «Musikk mellom liten og stor» 0-7 år (en gang i måneden)
- «På grensen til allsang» (dagtilbud for voksne)
- «Sang og musikk for alle» (for barn og unge) (Oslo, Drammen, Lørenskog)

Ta kontakt med oss, så finner vi en aktivitet for deg!

Sted: Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter,
Emma Hjorths vei 50

Kontaktperson: Christian Gathe 97 74 73 04

E-post: christian@dissimilis.no/post@dissimilis.no





TRENING MED MENING

Velkommen til Vivil Idrettslag! Vi har mange tilrettelagte treningsgrupper for personer med nedsatt funksjonsevne, både barn, unge og voksne. Hos oss er alle vinnere!

Ta kontakt med David Støre på e-post david@vivil.no eller tlf. 92026278 for en prat om Vivil og hvordan vi kan legge til rette for ditt barn, din slektning eller for den du har omsorg for.

www.vivil.no

Gruppe	Navn på kontakt person	Mobil	Epost	Dag	Tids punkt	Sted
Boccia	Alexander Vabø Bäck	91394311	alexandervaboback@gmail.com	Tors dag	1800	Emma Friskhus
Friidrett 10-20 år	Lina Mulford	48396774	linamulford@icloud.com	onsdag	1730	Emma Friskhus
Dans	Signe Hegstad	48392875	signe.hegstad@gmail.com	onsdag	1830	Emma Friskhus
Fotball	Albin Davidsson	99360407	Albindavidsson15@gmail.com	Tirs dag	1800	Bekkestua kunstgress/Gjønneshallen
Håndball	Trude Songstad Kvalheim	45411279	Trudekvalheim@outlook.com	Tors dag	1730	Gjønneshallen
Allidrett/ voksne	Øystein Mercoll	90674853 / 97087973	oeyme@online.no	Tors dag	1800	Ringstadbekk
Svømming	Grethe Lundgaard	90536867	grethe.lundgaard@outlook.com	Man dag	1800	Rud Svømmehall
	Anne Svarverud	93258468	asv-kk45@online.no			
	Elisabeth Wahlund	95760435	elisabeth.wahlund@online.no			
Alpint	Jørgen Sætre	92824199	j.satre@medisan.no	Ons dag	1900	Krydsbybakken /Emma Hjort
Barn/ung gruppen/ allidrett	Ane Stenmark Præsterud	97731857	lorenstyr@hotmail.com	Tirs dag	1730	Haug Skole og ressursssenter



HAUG MUSIKKORPS

Haug Musikkorps er tilrettelagt for mennesker med nedsatt funksjonsevne og har som mål å vekke interesse for musikk, og medvirke til et godt kameratskap og et sunt fritidsmiljø. Korpset er åpent for alle som har lyst til å spille i korps.

Tid: Onsdager 18.00-19.30

Sted Haug Skole

Pris; Kr 2000,-per år

Du kan lese mer om oss på vår hjemmeside:

www.haugmusikkorps.com

Du kan også ringe til dirigenten:

Henning Bøgh på 92440806



»Bli med-
trening er gøy»



I Friskis tilbyr vi paratrening for deg som har en funksjonsnedsettelse og ønsker å være aktiv i et trygt, inkluderende og konkurransefritt miljø. Du kan trene i gruppe sammen med andre, eller individuelt i styrkerommet der det er tilgjengelig.

Det finnes disse ulike gruppene:

- Parasirkel Sterkere
- Parasirkel Styrketrening
- Enkeljympa
- Enkelsirkel
- Enkelspinn

For mer info ta kontakt med :

anne.ottestad@nif.idrett.no

Mobil: 91353556



GUDSTJENESTER

Den norske kirke, Bærum prosti, har et variert utvalg av gudstjenester som er lett tilgjengelig for bevegelseshemmede.

For nærmere opplysninger om tilbud i den enkelte menighet se: www.baerum.kirken.no

Spørsmål? Kirketorget, tlf.:67 50 05 00



RYTMISK GYMNASTIKK

Vi har partier for jenter med nedsatt funksjonsevne i Rytmisk Gymnastikk som trener i Bærum Idrettspark, Hauger Skolevei 36.

For nærmere informasjon ta kontakt med

Brenda Garbin tlf.: 92 47 27 27.

E-post: brendagarbin@hotmail.com

Eller se på nettsiden www.stabekkturn.no



EL- INNEBANDY

El-innebandy er en paraidrett for personer med nedsatt fysisk funksjonsevne som spilles i en spesiallaget elektrisk rullestol og styres med joystick. Nå har BVH en gruppe på 23 paraidrettsutøvere fra 6 år opp til 34 år, både jenter og gutter. Hovedgruppen er barn og ungdom.

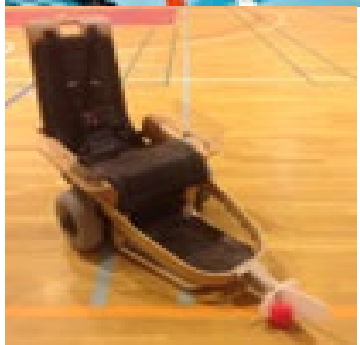
Vi ønsker enda flere deltagere som ønsker en fartsfylt og spennende lagidrett sammen med likestilte.

Tid/ Sted: Rykkinnhallen ons 18-20 og fre 17-20.

Spørsmål? Ring Jim Nymoen 40 01 20 01

jim.nymoen@iss.no eller

Andreas Semb 466 75 210, mail andreas@elinnebandy.com





PARAIDRETT I RØA IL

«Røa har eget fotballag for barn og unge med CP»

[Røa Allianseidrettslag - Paraidrett i Røa IL \(roail.no\)](http://roail.no)

Treninger tirsdager kl 19.00- 20.00

«Unified- lag fotball for personer med utviklingshemming»

[Røa Allianseidrettslag - Røa Unified \(roail.no\)](http://roail.no)

Trening for voksne torsdager kl 18.00- 19.00 (innendørs oktober- mars)-
utendørs april- oktober)

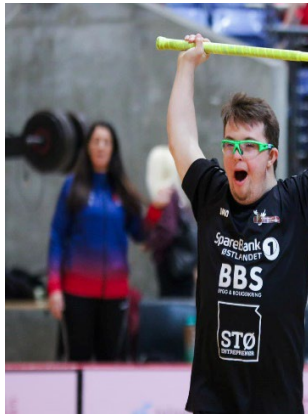
Trening for barn onsdager kl 18.00- 19.00 (utendørs april- oktober)

Trening tirsdager kl 18.00- 19.00 (innendørs oktober- mars)

Kontaktperson/ prosjektansvarlig:

Nina Eskedal, Nina@roail.no

Tlf: 99 30 94 26



INNEBANDY

Har du lyst i til å spille innebandy?

Bærums Verk/ Hauger har startet opp med superinnebandy, med faste
treninger **tirsdager klokken 18.30-19.45 på Rykkinn skole**

avdeling Berger. Har du eller noen du kjenner lyst å bli med?

Superinnebandy er for deg som er ungdom eller voksen og har en
psykisk funksjonsnedsettelse. BVH stiller med trenere og

innebandyutstyr, du må ha treningstøy, innesko og vannflaske, og du
må selv komme deg til og fra trening.

Har du spørsmål eller vil melde deg på?

Ta kontakt med en av disse:

Martin (92216753)

Mari (95792461)

Lene (92632248)





GOLF

Bli med å spille golf- tilrettelagt for barn og unge med funksjonsnedsettelse.

Haga Golfklubb har faste **tirsdagstreninger** fra **klokken 17-18**.

Aktiviteten ledes av en golf trener og en spesial pedagog, og tilpasses den enkeltes behov og forutsetninger.

Golfklubben stiller med golfkøller- og golfballer- ta på deg behagelig klær og sko

Dersom du vil være med eller trenger mer info kontakt:

Ferdinand Vanay på telefon 91185650